

Stressmanagement – Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist ki-Übungen, ki-Karate, Meditation



Dr. Petra Schmidt

Seminar:

Stressmanagement

Seminarleiter:

Dr. Petra Schmidt

Termine:

09.10.2010

01./02.11.2010

06./07.12.2010

Seminargebühr:

€ 290,00 zzgl. MwSt. (1 Tag)

€ 580,00 zzgl. MwSt.

Seminarpauschale:

inklusive (Kaffeepausen,
Tagungsgetränke, Mittagessen)

Tagungsort:

essentis bio-seminarhotel, Weiskopffstraße 16/17, 12459 Berlin

Anmeldeschluss:

24.09.2010

15.10.2010

22.11.2010

1-Tages-Seminar / 2-Tages-Seminar

In stressigen Zeiten geraten wir körperlich und emotional-geistig leicht aus dem Gleichgewicht. Neben einem angemessenen Zeitmanagement sind besonders Übungen zur Körperwahrnehmung hilfreich, um aus der Stress-Spirale auszusteigen, unsere Energie zu aktivieren und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Mit aktiven Übungen aus den asiatischen Kampfkünsten führen wir Sie in diesem Seminar genau dorthin.

Inhalte

- **ki-Übungen (japanische Energie-Übungen)**
- **Visualisierungsübungen**
- **Atemübungen**
- **Gleichgewichtsübungen**
- **Arbeit mit der Schwerkraft**
- **ki-Karate**
- **Meditation (in Bewegung)**

Ziele

Erhöhen der körperlichen und emotional-geistigen Flexibilität und Anpassungsfähigkeit sowie der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit. Sie erkennen und erweitern die eigenen Möglichkeiten durch Visualisierungen und erlernen einfache (Atem-) Übungen.

Benefit/Nutzen

Unser erfolgreicher Umgang mit „stressigen Situationen“ ist Grundlage für erfolgreiches Ziel- und Zeitmanagement. Erst wenn wir „geerdet“ bleiben, Verspannungen frühzeitig wahrnehmen und auflösen, Beeinträchtigungen unseres Gleichgewichts schnell erkennen und korrigieren, können wir zugleich unsere Sensibilität erhöhen, unsere Selbst- und Fremdwahrnehmung verbessern und so Voraussetzungen für die erfolgreiche Umsetzung langfristiger Ziele schaffen.